

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Тюлячинского муниципального района
МБОУ-Большемешинская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

_____ Р.Э.Муллахметова
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

_____ С.Н.Хамидуллина
Приказ № 311
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММЫ

**курса внеурочной деятельности
"Час здоровья"**

Направление: художественно-эстетическое

Класс 2,4

2023/2024 учебный год

Принято на педагогическом совете школы

Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Руководитель : Гарифуллина Г.Г.

с. Большая Меша 2023 г

Пояснительная записка

Содержание программы внеурочной деятельности «Час здоровья» внеурочной деятельности направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления развития личности и формирование у младших школьников основ здорового образа жизни и способствует:

- усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- расширению межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, здорового образа жизни.

Актуальность программы: В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Только здоровый ребёнок может успешно учиться в школе, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Так же здоровья учащихся постоянно подвергается нарушениям (сидячему образу жизни, вредным привычкам, сбитому режиму дня; неправильной осанке и т.д.). Это подчёркивает необходимость формирования у младших школьников мотивации на ведение ЗОЖ, через организацию культурной здоровьесберегающей практики и детальным формам взаимодействия.

Цель программы:

обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, обеспечивающий сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья младших школьников.

Задачи:

1. Сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
2. Сформировать представление о правильном и здоровом питании, его рекламе, структуре, полезных продуктах;
3. Дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоциях на здоровье, в том числе, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх.

Планируемые результаты

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Час здоровья»- является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Личностные:

- Определение и высказывание под руководством учителя самых простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- Умение делать выбор как поступить в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, при поддержке других участников группы и педагога.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривание последовательности действий;
- высказывание своего предположения (версии) на основе работы с иллюстрацией; работа по предложенному учителем плану;
- Умение давать эмоциональную оценку деятельности класса.

Познавательные УУД:

- умение делать предварительный отбор источников информации: энциклопедии, справочники, интернет-ресурсы.
- добывание новых знаний: нахождение ответов на вопросы, используя учебную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках и занятиях;
- перерабатывание полученной информации: умение делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- умение слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

- Информационные: знать правила и закономерности здорового образа жизни.
- Поведенческие: закрепить социально одобряемые модели поведения.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. сознание учащимся необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье.

Обучающийся получит возможность учиться:

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

При проведении занятий курса используются следующие формы и **методы работы:**

- Спортивные игры.
- Игровые упражнения.
- Самоописание.
- Групповая дискуссия.
- Использование конструктивной обратной связи.

Формы работы

- Рассказ.
- Познавательная беседа.
- Практика.
- Тренинг.
- Тестирование.
- Анкетирование.
- Спортивные эстафеты.

Встречи с людьми, посвятивших себя спорту.

2. Тематическое планирование

Раздел 1. Здоровым быть (5ч)

Тема 1.1 Дорога к добруму здоровью (1ч)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Майдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Докажи словечко»

Тема 1.2 Азбука здоровья (1ч)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 1.3 Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим (1ч)

Встреча с докторами здоровья. Игра – рассуждение «Здоровый человек – это ...». Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций.

Тема 1.4 Мой внешний вид – залог здоровья (1ч)

Беседа по теме. Игра «Кто больше знает?». Игра «Закончи фразу». Толкование пословицы. Игра «Найди правильный ответ». Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковой «Смотрите, а каком я платьице!». Обсуждение высказывания А. П. Чехова.

Тема 1.5 Друзья Мойдодыра – вода и мыло (1ч)

Игра-путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища»

Раздел 2. Здоровье в твоих руках (4ч)

Тема 2.1 Дидактическая игра «Магазин полезных продуктов» (1ч)

Проведение дидактической игры.

Тема 2.2 Мероприятие «За здоровый образ жизни» (1ч)

Соревновательный праздник.

Тема 2.3 Здоровье в порядке – спасибо зарядке (2ч)

Проведение утренней зарядки. Разговоры о здоровье. Составление режима дня. Оформление уголка здоровья.

Раздел 3. Спорт – это моё здоровье (6ч)

Тема 3.1 Мы выбираем спорт! (2ч)

Беседа о роли спорта в жизни людей. Знакомство с олимпийскими чемпионами. Создание кубка спорта.

Тема 3.2 Путешествие в страну зимних видов спорта (2ч)

Виртуальная экскурсия в страну зимних видов спорта. Беседа об увиденном. Проведение игры.

Тема 3.3 Чтоб болезней не бояться – надо спортом заниматься (1ч)

Сказка о спортивных жителях планеты. Игра «Хорошо-плохо». Конкурс рисунков «Моя спортивная семья»

Тема 3.4 Мы выбираем спорт вместо вредных привычек (1ч)

Поучительная история о вредных привычках. Роль вредных привычек и спорта в жизни людей. Видеоролик «Пагубная жизнь вредных привычек»

Раздел 4. Я турист (6ч)

Тема 4.1 Правила безопасного поведения в походе (1ч)

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола ...». Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Практическая работа в парах.

Тема 4.2 Первая помощь при травмах (1ч)

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 4.3 Первая помощь при укусах насекомых (1ч)

Виды насекомых. Оказание первой помощи при укусах насекомых. Оздоровительная минутка.

Тема 4.4 Веселые старты с применением туристического оборудования (2ч)

Спортивные соревнования с применением туристического оборудования.

Тема 4.5 Спортивно-туристическая игра «Школа юного туриста» (1ч)

Спортивно-туристическая игра для учащихся.

Раздел 5. Правила личной гигиены (4ч)**Тема 5.1** Королева Зубная щётка (1ч)

Видеоролик «Королева Зубная щётка». Последствия несоблюдения правил личной гигиены. Оздоровительная минутка. Конкурс рисунков «Лучшая зубная королева»

Тема 5.2 Урок здоровья (2ч)

Сказка о микробы. Правила закаливания. Оздоровительная минутка.

Практическая работа. Творческая работа. Тест «Здоровый человек – это ...»

Тема 5.3 Правила личной гигиены (1ч)

Составление уголка гигиены. Виртуальная экскурсия в страну непослушных друзей. Оздоровительная минутка. Обобщение темы.

Раздел 6. Дневник здоровья (5ч)**Тема 6.1** Наш друг – иммунитет (2ч)

Беседа по теме. Театральная постановка «Доктор Айболит». Викторина «Будь здоров». Работа над пословицами об иммунитете.

Тема 6.2 Здоровый образ жизни (1ч)

Игры «Можно-нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации.

Тема 6.3 Дневник здоровья (2ч)

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий воздух.

Раздел 7. Тропа здоровья (4ч)**Тема 7.1** Мода и школьные будни (1ч)

Экскурсия в школьную моду других стран. Игра «Можно-нельзя». Советы школьного модника.

Тема 7.2 Режим дня школьника (1ч)

Путешествие по станциям здоровья. Составление режима дня, с учетом изученного. Встреча с друзьями-режимами дня. Эксперимент.

Тема 7.3 В здоровом теле – здоровый дух (2ч)

Итоговый спортивный праздник.

3. Поурочное планирование

№	Раздел, тема	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1.	Раздел 1. Здоровым быть	5	4	1
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	1	0
1.2	Азбука здоровья	1	1	0
1.3	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим	1	0	1
1.4	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1	0
1.5	Друзья Майдодыра – вода и мыло	1	1	0
2.	Раздел 2. Здоровье в наших руках	4	1	3
2.1	Магазин полезных продуктов	1	0	1
2.2	За здоровый образ жизни	1	0	1
2.3	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1
3.	Раздел 3. Спорт – это моё здоровье	6	3	3

3.1	Мы выбираем спорт!	2	1	1
3.2	Путешествие в страну зимних видов спорта	1	1	1
3.3	Чтоб болезней не бояться – надо спортом заниматься	1	1	0
3.4	Мы выбираем спорт вместо вредных привычек	1	0	1
4.	Раздел 4. Я турист	6	3	3
4.1	Правила безопасного поведения в походе	1	1	0
4.2	Первая помощь при травмах	1	1	0
4.3	Первая помощь при укусах насекомых	1	1	0
4.4	Веселые старты с применением туристического оборудования	2	0	2
4.5	Школа юного туриста	1	0	1
5.	Раздел 5. Правила личной гигиены	4	4	0
5.1	Королева Зубная щётка	1	1	0
5.2	Урок здоровья	2	2	0
5.3	Правила личной гигиены	1	1	0
6	Раздел 6. Дневник здоровья	5	3	2
6.1	Наш друг – иммунитет	2	1	1
6.2	Здоровый образ жизни	1	1	0
6.3	Дневник здоровья	2	1	1

7	Раздел 7. Тропа здоровья	4	1	3
7.1	Мода и школьные будни	1	1	0
7.2	Режим дня школьника	1	0	1
7.3	В здоровом теле - здоровый дух	2	0	2
	Итого:	34	19	15

Перечень литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020.- 205 с.;
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.:ВАКО, 2020 г. - / Мастерская учителя;
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С.Артюховой. – М.: ВАКО, 2019 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление);
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2019 – 124 с.;
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2018 г. – / Мастерская учителя;
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2019 - 176с. - / Мозаикадетского отдыха;
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2020 – 112с.;

9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя иШколы. М.: АРКТИ, 2020 – 268 с.;
- 10.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2019, с.57.
- 11.Федеральный государственный стандарт начального общего образования. Третьего поколения, Москва, «Просвещение», 2022
- 12.Куприянов Б.В. Организация досуговых мероприятий: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ [Б.В. Куприянов, О.В. Миновская, А.Е. Подобин и др.]; под ред. Б.В. Куприянова.- 2-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2015.-288 с.
- 13.Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор пособие дл учителя/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – 3-е изд., М.: Просвещение, 2019. -223 с. – (стандарт второго поколения)
- 14.Организация внеурочной деятельности в начальной школе. Сборник программ. Методическое пособие/ Составители А.П. Мишина, Н.Г. Шевцова/ Под общ. ред. А.П. Мишиной.-М.: Планета, 2020.-272 с.
- 15.Байборо́дова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разносторонних группах/ Л.В. Байборо́дова.-М.: Просвещение, 2021.- 177 с.- (Работает по новым стандартам)